



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
*государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Самарской области
«Отраденский нефтяной техникум»*

УТВЕРЖДЕНО

Приказ директора
ГБПОУ «ОНТ»
от 31 мая 2022 г. № 219/1-о

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.06 Физическая культура

**общеобразовательного цикла
основной образовательной программы
подготовки квалифицированных рабочих, служащих
по профессии
09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации**

профиль обучения : технологический

г.о. Отрадный, 2022 год

РАССМОТРЕНО

Предметно-цикловой комиссии

ЦК 00 и ОГСЭ

Председатель

_____ Е.А. Клетнева

«20» мая 2022г

Составитель: Куликов А.А., преподаватель ГБПОУ «Отраденский нефтяной техникум»

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной образовательной программы с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СОО, а также с учётом требований ФГОС СПО 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ.....	11
3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	12
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	26
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	28
Приложение 1	29
Примерная тематика индивидуальных проектов по предмету.....	29
Приложение 2	30
Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО	30
Приложение 3	32
Преемственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО.....	32

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета ОУП.06 Физическая культура разработана на основе:

федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО);

примерной основной образовательной программы среднего общего образования (далее – ПООП СОО);

федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации;

примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура по технологическому профилю (для профессиональных образовательных организаций);

учебного плана по профессии 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации;

рабочей программы воспитания по профессии 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации.

Программа учебного предмета ОУП.06 Физическая культура разработана в соответствии с Концепцией преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, утвержденной распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 30.04.2021 № Р-98, на основании письма Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения Министерства просвещения Российской Федерации от 30.08.2021 № 05-1136 «О направлении методик преподавания».

Содержание рабочей программы по предмету ОУП.06 Физическая культура разработано на основе:

синхронизации образовательных результатов ФГОС СОО (личностных, предметных, метапредметных) и ФГОС СПО (ОК, ПК) с учетом профильной направленности профессии/ специальности;

интеграции и преемственности содержания по предмету ОУП.06 Физическая культура и содержания учебных дисциплин, профессиональных модулей ФГОС СПО.

1.1. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы:

Учебный предмет ОУП.06 Физическая культура изучается в общеобразовательном цикле основной образовательной программы среднего профессионального образования (далее – ООП СПО) по профессии 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

На изучение предмета ОУП.06 Физическая культура отводится 257 часов в соответствии с учебным планом по профессии 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации.

Программа содержит тематический план, отражающий количество часов, выделяемое на изучение разделов и тем в рамках предмета ОУП.06 Физическая культура.

Контроль качества освоения предмета ОУП.06 Физическая культура проводится в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится в пределах учебного времени, отведенного на предмет, как традиционными, так и инновационными методами, включая компьютерное тестирование. Результаты контроля учитываются при подведении итогов по предмету.

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета по итогам изучения предмета.

1.2. Цели и задачи учебного предмета

Реализация программы учебного предмета Физическая культура в структуре ООП СПО направлена на достижение цели по:

освоению образовательных результатов ФГОС СОО: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные базового/углубленного уровня (ПР б/у), подготовке обучающихся к освоению общих и профессиональных компетенций (далее – ОК, ПК) в соответствии с ФГОС СПО по профессии 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации.

В соответствии с ПООП СОО содержание программы направлено на достижение следующих задач:

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В процессе освоения предмета ОУП.06 Физическая культура у обучающихся целенаправленно формируются универсальные учебные действия (далее – УУД), включая формирование компетенций в области учебно-исследовательской и проектной деятельности, которые в свою очередь обеспечивают преемственность формирования общих компетенций ФГОС СПО.

Формирование УУД ориентировано на профессиональное самоопределение обучающихся, развитие базовых управленческих умений по планированию и проектированию своего профессионального будущего.

1.3. Общая характеристика учебного предмета

Предмет Физическая культура изучается на базовом уровне.

Предмет ОУП 06. Физическая культура имеет междисциплинарную связь с предметами общеобразовательного и дисциплинами общепрофессионального цикла ОУП.04 Математика, ОУП.07 Основы безопасности жизнедеятельности, ОП.06 Безопасность жизнедеятельности, ОП.08 Общие компетенции профессионала, а также междисциплинарными курсами (далее - МДК) профессионального цикла МДК.01.01 Технологии создания и обработки цифровой мультимедийной информации; профессиональным модулем (далее – ПМ) ПМ.01. Ввод и обработка цифровой информации.

Предмет Физическая культура имеет междисциплинарную связь с учебной дисциплиной «Общие компетенции профессионала» общепрофессионального цикла в части развития читательской, естественно-научной грамотности, а также формирования общих компетенций в сфере работы с информацией, самоорганизации и самоуправления, коммуникации.

Содержание предмета направлено на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, регламентированных ФГОС СОО.

В профильную составляющую по предмету входит профессионально ориентированное содержание, необходимое для формирования у обучающихся общих и профессиональных компетенций.

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебного предмета ОУП.06 Физическая культура особое внимание уделяется формированию у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, предупреждения профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

В программе по предмету ОУП.06 Физическая культура, реализуемой при подготовке обучающихся по профессии, профильно-ориентированное содержание находит отражение в темах: Тема 1.5 Развитие физических качеств; Тема 2.4 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований; Тема 3.4 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста; Тема 4. 4 Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития; Тема 5.3 Профессионально-прикладная физическая подготовка.

1.4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В рамках программы учебного предмета **ОУП.06 Физическая культура** обучающимися осваиваются личностные, метапредметные и предметные результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПР б/у):

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
Личностные результаты (ЛР)	
ЛР 1	Готовность служить отечеству
ЛР 2	Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности
ЛР 3	Обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности
ЛР 4	Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем
ЛР 5	Готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям
ЛР 6	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
ЛР 7	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности
ЛР 8	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей
ЛР 9	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь
ЛР11	Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений
Метапредметные результаты (МР)	

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
MP 01	Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
MP 02	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
MP 03	Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания
MP 04	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
MP 05	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности
MP 07	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
MP 09	Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения
Предметные результаты базовый/углубленный уровень (ПР б/у)	
ПР б/у 01	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
ПР б/у 02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПР б/у 03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
ПР б/у 04	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПР б/у 05	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

В процессе освоения предмета ОУП.06 Физическая культура у обучающихся целенаправленно формируются универсальные учебные действия, включая формирование компетенций, обучающихся в области учебно-исследовательской и проектной деятельности, которые в свою очередь обеспечивают преемственность формирования общих компетенций ФГОС СПО.

Виды универсальных учебных действий ФГОС СОО	Коды ОК	Наименование ОК (в соответствии с ФГОС СПО по профессии 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации)
Личностные (обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях)	ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
	ОК 2	Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.
Познавательные (обеспечивают исследовательскую компетенцию, умение работать с информацией)	ОК 4	Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач
	ОК 5	Использовать информационно-коммуникативные технологии в профессиональной деятельности
Коммуникативные универсальные учебные действия (коллективная и индивидуальная деятельность для решения учебных, познавательных, исследовательских, проектных, профессиональных задач)	ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.
	ОК 7	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)
Регулятивные универсальные учебные действия (целеполагание, планирование, руководство, контроль, коррекция, построение индивидуальной образовательной траектории)	ОК 2	Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.
	ОК 3	Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы
	ОК 5	Использовать информационно-коммуникативные технологии в профессиональной деятельности

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебного предмета ОУП.06 Физическая культура закладывается основа для формирования ПК в рамках реализации ООП СПО по профессии 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации.

Коды ПК	Наименование ПК (в соответствии с ФГОС СПО по профессии 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации)
	ПМ.01. Ввод и обработка цифровой информации

Коды ПК	Наименование ПК (в соответствии с ФГОС СПО по профессии 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации)
ПК 1.5	Создавать и воспроизводить видеоролики, презентации, слайд-шоу, медиафайлы и другую итоговую продукцию из исходных аудио-, визуальных и мультимедийных компонентов средствами персонального компьютера и мультимедийного оборудования

2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебного предмета	257
Основное содержание	171
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
лабораторные/практические занятия	150
Профессионально ориентированное содержание	21
в т. ч.:	
теоретическое обучение	
лабораторные/практические занятия	21
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	

3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.06 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
Раздел 1.	Лёгкая атлетика	25			
Тема 1.1 Бег	Содержание учебного материала	13	ПР 6/у 01-05 ЛР2, ЛР4; ЛР5; ЛР6; ЛР7, ЛР9, ЛР11 МР01, МР02, МР07; МР09	<i>ОК 2,3,4,6</i>	ЛР 7,8.1-9.2,11 <i>Физическое</i>
	1 Бег на короткие дистанции.				
	2. Высокий и низкий старт.				
	3. Стартовый разбег и финиширование.				
	4. Бег 100 метров				
	5. Эстафетный бег 4x100 метров				
	6. Бег по прямой с различной скоростью.				
	7. Эстафетный бег 4x400 метров				
	8. Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)				
	9. Развитие физических качеств				
	Лабораторные занятия	-			
	Практические занятия	13			
	Бег на короткие дистанции.	1			
	Высокий и низкий старт.	1			
	Стартовый разбег и финиширование.	1			
	Бег 100 метров	1			
	Эстафетный бег 4x100 метров	1			
	Бег по прямой с различной скоростью.	1			
	Эстафетный бег 4x400 метров	1			
	Равномерный бег на дистанцию 2 км (дев) и 3 км (юн)	2			
Развитие физических качеств	4				
Самостоятельная работа обучающихся	10				
Равномерный бег 2 км (девушки) и 3 км (юноши)					
Тема 1.2 Прыжки	Содержание учебного материала	4	ПР 6/у 01-05 ЛР2, ЛР4; ЛР5;	<i>ОК 2,3,4,6</i>	<i>ЛР 7,8.1-9.2,11</i>
	1 Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	2			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
	2	Прыжки в высоту способами: перешагивания, «ножницы», перекидной	2	ЛР6; ЛР7, ЛР9, ЛР11 МР01, МР02, МР07; МР09		
		Лабораторные занятия	-			
		Практические занятия	4			
		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2			
		Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	2			
		Контрольные работы	-			
		Самостоятельная работа обучающихся <i>Реферат «Техника прыжка в высоту способом перекидной»</i>	2			
Тема 1.3 Метание гранаты	Содержание учебного материала		2	ПР 6/у 01-05 ЛР2, ЛР4; ЛР5; ЛР6; ЛР7, ЛР9, ЛР11 МР01, МР02, МР07; МР09	ОК 2,3,4,6	<i>ЛР 7,8.1-9.2,11</i> <i>Физическое</i>
	1	Метание гранаты весом 500 г (дев) и 700 г (юноши);				
		Лабораторные занятия	-			
		Практические занятия	2			
		Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)				
		Контрольные работы	-			
		Самостоятельная работа обучающихся Упражнения с отягощениями	1			
Тема 1.4 Толкание ядра	Содержание учебного материала		2	ПР 6/у 01-05 ЛР2, ЛР4; ЛР5; ЛР6; ЛР7, ЛР9, ЛР11 МР01, МР02, МР07; МР09	ОК 2,3,4,6	<i>ЛР 7,8.1-9.2,11</i> <i>Физическое</i>
		Толкание ядра весом 4кг (дев) и 6кг (юн)				
		Лабораторные занятия	-			
		Практические занятия	2			
		Толкание ядра весом 4кг (дев) и 6кг (юн)				
		Контрольные работы	-			
		Самостоятельная работа обучающихся Отжимание от пола	1			
Тема 1.5 Развитие физических	Содержание учебного материала		4	ПР 6/у 01-05 ЛР2, ЛР4; ЛР5;	ОК 2,3,4,6	<i>ЛР 7,8.1-9.2,11</i> <i>Физическое</i>
		Развитие физических качеств	2			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
качеств	Подвижные игры и эстафеты	2	ЛР6; ЛР7, ЛР9, ЛР11 МР01, МР02, МР07; МР09		
	Лабораторные занятия	-			
	Практические занятия	4			
	Развитие физических качеств	2			
	Подвижные игры и эстафеты	2			
	Контрольные работы	-			
	Самостоятельная работа обучающихся Прыжки со скакалкой	2			
Профессионально-ориентированное содержание		5			
Тема 1.6 Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала		ПР 6/у 01-05 ЛР2, ЛР4; ЛР5; ЛР6; ЛР7, ЛР9, ЛР11 МР01, МР02, МР07; МР09	<i>ПК 1.5 ОК 2,3,4,6</i>	<i>ЛР 7,8.1-9.2,11 Физическое</i>
	1.Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями	1			
	2. Организация занятий физическими упражнениями	1			
	3. Самостоятельные занятия для юношей и девушек.	1			
	4. Основные принципы построения самостоятельных занятий.	1			
	5.Нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями	1			
	Лабораторные занятия	-			
	Практические занятия	5			
	Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями	1			
	Организация занятий физическими упражнениями	1			
	Самостоятельные занятия для юношей и девушек.	1			
	Основные принципы построения самостоятельных занятий.	1			
	Нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями	1			
	Контрольные работы	-			
Самостоятельная работа обучающегося	2				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
	Реферат «Особенности организации занятий для девушек и юношей»				
Раздел 2. Гимнастика		20	ПР 6/у 01-05 ЛР2, ЛР4; ЛР5; ЛР6; ЛР7, ЛР9, ЛР11 МР01, МР02, МР07; МР09	ОК 2,3,4,6	ЛР 7,8.1-9.2,11 Физическое
Тема 2.1	Содержание учебного материала	10			
Основная гимнастика	Строевые приемы	1			
	Построения и перестроения	1			
	ОРУ без предмета	1			
	ОРУ с мячом	1			
	ОРУ с гимнастической скамейкой	1			
	ОРУ с гантелями	1			
	ОРУ с гимнастической палкой	1			
	ОРУ в парах	1			
	Прикладные упражнения	1			
	Техника безопасности	1			
	Лабораторные занятия	-			
	Практические занятия	10			
	Техника безопасности	1			
	Построения и перестроения	1			
	ОРУ без предмета	1			
	ОРУ с мячом	1			
	ОРУ с гимнастической скамейкой	1			
	ОРУ с гантелями	1			
	ОРУ с гимнастической палкой	1			
	ОРУ в парах	1			
	Прикладные упражнения	1			
	Техника безопасности	1			
	Контрольные работы	-			
	Самостоятельная работа обучающегося	-			
Тема 2.2.	Содержание учебного материала	5	ПР 6/у 01-05 ЛР2, ЛР4; ЛР5;	ОК 2,3,4,6	ЛР 7,8.1-9.2,11 Физическое
Спортивная	Элементы и комбинации на снарядах				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
гимнастика	Лабораторные занятия	-	ЛР6; ЛР7, ЛР9, ЛР11 МР01, МР02, МР07; МР09		
	Практические занятия	5			
	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)	1			
	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)	1			
	Опорный прыжок через коня	1			
	Развитие физических способностей	2			
	Контрольные работы	-			
	Самостоятельная работа обучающегося	2			
Юноши- подтягивание на перекладине Девушки-поднимание туловища					
Тема 2.3. Акробатика	Содержание учебного материала	5	ПР б/у 01-05 ЛР2, ЛР4; ЛР5; ЛР6; ЛР7, ЛР9, ЛР11 МР01, МР02, МР07; МР09	<i>ОК 2,3,4,6</i>	<i>ЛР 7,8.1-9.2,11 Физическое</i>
	Элементы акробатики	2			
	Акробатическая комбинация	3			
	Практические занятия	5			
	Развитие физических способностей	2			
	Совершенствование акробатических элементов	1			
	Совершенствование акробатической комбинации	2			
	Контрольные работы	-			
	Самостоятельная работа обучающегося	2			
	Составить акробатическую комбинацию				
Профессионально-ориентированное содержание		6			
Тема 2.4 Составление и проведение самостоятельных занятий по	Содержание учебного материала		ПР б/у 01-05 ЛР2, ЛР4; ЛР5; ЛР6; ЛР7, ЛР9, ЛР11 МР01, МР02, МР07; МР09	<i>ПК 1.5 ОК 2,3,4,6</i>	<i>ЛР 7,8.1-9.2,11 Физическое</i>
	Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО	2			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
подготовке к сдаче норм и требований ВФСК	Этапы подготовки к выполнения тестовых упражнений обучающимися СПО	2			
	Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	2			
	Практические занятия	6			
	Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО	1			
	Этапы подготовки к выполнения тестовых упражнений обучающимися СПО.	1			
	Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	1			
	Контрольные работы	-			
	Самостоятельная работа Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	6			
Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол. Футбол.		60			
Тема 3.1 Баскетбол	Содержание учебного материала	20	ПР 6/у 01-05 ЛР2, ЛР4; ЛР5; ЛР6; ЛР7, ЛР9, ЛР11 МР01, МР02, МР07; МР09	ОК 2,3,4,5,6	ЛР 7,8.1-9.2,11 Физическое
	Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, ведение мяча, вырывание и выбивание мяча, броски: с места, в движении, штрафные, дальние; заслоны, обманные движения. Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Жесты судей. Игра по правилам. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. Техника безопасности на занятиях волейболом				
	Лабораторные занятия	-			
	Практические занятия	20			
	Техника безопасности на занятиях.	1			
	Правила игры. Жесты судей.	2			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
	Стойки игрока, перемещения, ведение мяча	1			
	Передачи мяча на месте и в движении	1			
	Игра по упрощенным правилам.	1			
	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1			
	Броски мяча в движении.	1			
	Обманные движения	1			
	Вырывание и выбивание мяча.	1			
	Эстафеты с элементами баскетбола.	3			
	Заслоны.	1			
	Тактика защиты	3			
	Тактика нападения	3			
	Контрольные работы	-			
	Самостоятельная работа обучающегося	15			
	Правила игры в баскетбол	4			
	Сделать карточки «Жесты судей»	2			
	Отжимания в упоре лежа, подтягивание	2			
	Упражнения на координацию	2			
	Упражнения на развитие силы мышц рук	2			
	Презентация «Баскетбол»	3			
Тема 3.2 Волейбол	Содержание учебного материала	20			
	Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, ведение мяча, вырывание и выбивание мяча, броски: с места, в движении, штрафные, дальние; заслоны, обманные движения. Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Жесты судей. Игра по правилам. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. Техника безопасности на занятиях баскетболом		ПР б/у 01-05 ЛР2, ЛР4; ЛР5; ЛР6; ЛР7, ЛР9, ЛР11 МР01, МР02, МР07; МР09	ОК 2,3,4,5,6	ЛР 7,8,1-9,2,11 <i>Физическое</i>
	Лабораторные занятия	-			
	Практические занятия	20			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
	Техника безопасности на занятиях.	1			
	Правила игры. Жесты судей.	2			
	Стойки игрока, перемещения, ведение мяча	1			
	Передачи мяча на месте и в движении	1			
	Игра по правилам	1			
	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1			
	Броски мяча с места, в движении, штрафные, дальние	1			
	Обманные движения	1			
	Вырывание и выбивание мяча.	1			
	Эстафеты с элементами баскетбола.	3			
	Заслоны.	1			
	Тактика защиты, тактика нападения	3			
	Подвижные игры с элементами баскетбола.	2			
	Тактика нападения	1			
	Самостоятельная работа обучающегося	15			
	Правила игры в баскетбол	2			
	Сделать карточки «Жесты судей»	2			
	Отжимания в упоре лежа, подтягивание	2			
	Жесты судей	3			
	Отжимания в упоре лежа, подтягивание	2			
	Упражнения на координацию	2			
	Упражнения на развитие силы мышц рук	2			
Тема 3.3	Содержание учебного материала	20			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
Футбол	Техника безопасности на занятиях футболом. Правила игры. Жесты судей. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Техника выполнения приёмов игры: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря. Тактика игры в футбол: тактика защиты, тактика нападения		ПР б/у 01-05 ЛР2, ЛР4; ЛР5; ЛР6; ЛР7, ЛР9, ЛР11 МР01, МР02, МР07; МР09	ОК 2,3,4,5,6	ЛР 7,8.1-9.2,11 <i>Физическое</i>
	Лабораторные занятия	-			
	Практические занятия	20			
	Техника безопасности на занятиях футболом.	1			
	Правила игры. Жесты судей.	2			
	Техника выполнения приёмов игры.	2			
	Игра по упрощенным правилам игры.	1			
	Техника игры вратаря	1			
	Тактика защиты	3			
	Игра по правилам.	2			
	Тактика нападения	2			
	Игра по правилам.	2			
	Принять контрольные нормативы.	1			
	Контрольные работы	-			
	Самостоятельная работа обучающихся	15			
	Правила игры. Жесты судей	2			
	Сделать презентацию на тему «Футбол»	2			
Сообщение «Тактика защиты и нападения»	1				
Кроссовая подготовка	8				
Профессионально-ориентированное содержание		3			
Тема 3.4 Физическая	Содержание учебного материала		ПР б/у 01-05 ЛР2, ЛР4; ЛР5;	ПК 1.5	ЛР 7,8.1-9.2,11 <i>Физическое</i>
	Здоровый образ жизни и профессиональная	1			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
<i>культура в профессиональной деятельности специалиста</i>	деятельность.		ЛР6; ЛР7, ЛР9, ЛР11 МР01, МР02, МР07; МР09	ОК 2,3,4,5,6	
	Оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности.	1			
	Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры	1			
	Лабораторные занятия				
	Практические занятия	3			
	Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность.	1			
	Оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности.	1			
	Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры	1			
	Контрольные работы	-			
Самостоятельная работа обучающегося Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	3				
Раздел 4. Атлетическая гимнастика		20			
Тема 4.1 Развитие физических качеств	Содержание учебного материала	8	ПР 6/у 01-05 ЛР2, ЛР4; ЛР5; ЛР6; ЛР7, ЛР9, ЛР11 МР01, МР02, МР07; МР09	ОК 2,3,4,5,6	<i>ЛР 7,8.1-9.2,11 Физическое</i>
	Подтягивание на перекладине	1			
	Упражнения на гибкость	1			
	Упражнения на координацию	1			
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	1			
	Упражнения на ловкость	1			
	Упражнения на силу мышц рук	1			
	Прыжки со скакалкой	1			
	Упражнения с гимнастической скамейкой	1			
	Лабораторные занятия	-			
	Практические работы	8			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
	Подтягивание на перекладине	1			
	Упражнения на гибкость	1			
	Упражнения на координацию	1			
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	1			
	Упражнения на ловкость	1			
	Упражнения на силу мышц рук	2			
	Упражнения с гимнастической скамейкой	1			
	Контрольные работы	-			
	Самостоятельная работа обучающихся	-			
Тема 4.2 <i>Армрестлинг</i>	Содержание учебного материала	8			
	ТБ на занятиях. Правила борьбы.	1	ПР 6/у 01-05 ЛР2, ЛР4; ЛР5; ЛР6; ЛР7, ЛР9, ЛР11 МР01, МР02, МР07; МР09	ОК 2,3,4,5,6	ЛР 7,8,1-9,2,11 <i>Физическое</i>
	Армрестлинг в стойке.	1			
	Армрестлинг сидя.	1			
	Стоячая борьба на запястьях.	1			
	Сидячая борьба на запястьях.	1			
	Приём жим.	1			
	Виды давления на руки: боковое давление, обратное давление и давление вверх.	1			
	"Жим плечом" или "перекачивание плеч"	1			
	Лабораторные занятия	-			
	Практические занятия	8			
	ТБ на занятиях. Правила борьбы.	1			
	Армрестлинг в стойке.	1			
	Армрестлинг сидя.	1			
	Стоячая борьба на запястьях.	1			
	Сидячая борьба на запястьях.	1			
	Приём хук.	1			
	Виды давления на руки: боковое давление, обратное давление и давление вверх.	1			
	Жим плечом" или "перекачивание плеч"	1			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
	Контрольные работы	-			
	Самостоятельная работа обучающихся Правила борьбы. Сгибание рук в упоре лежа.	3			
Тема 4.3 Упражнения на тренажерах	Содержание учебного материала	4	ПР б/у 01-05 ЛР2, ЛР4; ЛР5; ЛР6; ЛР7, ЛР9, ЛР11 МР01, МР02, МР07; МР09	ОК 2,3,4,5,6	ЛР 7,8.1-9.2,11 <i>Физическое</i>
	Комплексы упражнений для мышц спины и пресса.	2			
	Комплексы упражнений для мышц ног с использованием собственного веса	2			
	Лабораторные занятия	-			
	Практические занятия	4			
	Комплексы упражнений для мышц спины и пресса.	2			
	Комплексы упражнений для мышц ног с использованием собственного веса	2			
	Контрольные работы	-			
Самостоятельная работа обучающегося Сгибание рук в упоре лежа.	2				
Профессионально-ориентированное содержание		5			
Тема 4.4 Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития	Содержание учебного материала		ПР б/у 01-05 ЛР2, ЛР4; ЛР5; ЛР6; ЛР7, ЛР9, ЛР11 МР01, МР02, МР07; МР09	ПК 1.5 ОК 2,3,4,5,6	ЛР 7,8.1-9.2,11 <i>Физическое</i>
	Методы самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития	2			
	Методы самоконтроля за индивидуальными показателями физической подготовленностью	2			
	Методы самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью	1			
	Лабораторные занятия	-			
	Практические занятия	5			
	Методы самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития	2			
	Методы самоконтроля за индивидуальными показателями физической подготовленностью	2			
Методы самоконтроля за индивидуальными	1				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
	показателями умственной и физической работоспособностью.				
	Контрольные работы	-			
	Самостоятельная работа обучающихся	3			
	Реферат «Методы самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития»				
Раздел 5. Медико-биологические занятия		10			
Тема 5.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала	4	ПР б/у 01-05 ЛР2, ЛР4; ЛР5; ЛР6; ЛР7, ЛР9, ЛР11 МР01, МР02, МР07; МР09	<i>ПК 1.5</i> <i>ОК 2,3,4,5,6</i>	<i>ЛР 7,8.1-9.2,11</i> <i>Физическое</i>
	Упражнения для коррекции осанки	2			
	Упражнения для коррекции телосложения	2			
	Лабораторные занятия	-			
	Практические занятия	4			
	Упражнения для коррекции осанки	2			
	Упражнения для коррекции телосложения	2			
	Контрольные работы	-			
Самостоятельная работа обучающегося Составить упражнения для коррекции осанки и телосложения	2				
Тема 5.2 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Содержание учебного материала	6	ПР б/у 01-05 ЛР2, ЛР4; ЛР5; ЛР6; ЛР7, ЛР9, ЛР11 МР01, МР02, МР07; МР09	<i>ОК 2,3,4,5,6</i>	<i>ЛР 7,8.1-9.2,11</i> <i>Физическое</i>
	Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания	2			
	Развитие основных физических качеств	2			
	Упражнения на профилактику предупреждения заболеваний, связанных с учебной деятельностью	2			
	Лабораторные занятия	-			
	Практические занятия	6			
	Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания	2			
	Развитие основных физических качеств	2			
Упражнения на профилактику предупреждения заболеваний, связанных с учебной деятельностью	2				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
	Контрольные работы	-			
	Самостоятельная работа обучающегося Составить упражнения на профилактику предупреждения заболеваний, связанных с учебной деятельностью	2			
Профессионально-ориентированное содержание		2			
Тема 5.3 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала		ПР б/у 01-05 ЛР2, ЛР4; ЛР5; ЛР6; ЛР7, ЛР9, ЛР11 МР01, МР02, МР07; МР09	<i>ПК 1.5</i> <i>ОК 2,3,4,5,6</i>	<i>ЛР 7,8.1-9.2,11</i> <i>Физическое</i>
	Физические и психические качества с учётом специфики вида профессиональной деятельности				
	Лабораторные занятия	-			
	Практические занятия	2			
	Физические и психические качества с учётом специфики вида профессиональной деятельности				
	Контрольные работы	-			
	Самостоятельная работа обучающегося	2			
Сообщение: «Физические и психические качества с учётом специфики вида профессиональной деятельности».					
	Всего	171			

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебного предмета требует наличия спортивного зала, учебного кабинета, стадиона с беговыми дорожками, ямы для прыжков в длину с разбега, секторами для метания гранаты и толкания ядра.

Реализация программы учебного предмета требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

- гимнастические скамейки – 10 шт.
- гимнастические стенки - 10 шт.
- гимнастические маты - 10 шт.
- канаты - 2 шт.
- брусья навесные - 1 шт.
- тренажёры для подтягивания – 4 шт.
- скакалки - 30 шт.
- обручи - 30 шт.
- гимнастические палки - 30 шт.
- мячи баскетбольные - 15 шт.
- мячи волейбольные - 15 шт.
- сетка волейбольная - 1 шт.
- свисток - 1 шт.
- сетки баскетбольные - 6 шт.
- гранаты 500 гр. – 6 шт.
- гранаты 700 гр. – 6 шт.
- ядра 3, 4, 5, 6 кг - 8 шт.
- стол, стул преподавателя - 2 шт.

Дидактические и раздаточные материалы:

- мультимедийные презентации по физической культуре и спорту, библиотечный фонд.
- Технические средства обучения: ПК, принтер.

Информационное обеспечение обучения

1. Аллянов Ю. Н., И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования. Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
2. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник - Москва: КноРус, 2018 - 379 с.
3. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
4. Выжгин В.А., Полишкис М.С., Футбол: Учебник для институтов физической культуры — М.: Физкультура, образование и наука, 1999. — 254 с.
5. М.Я. Виленский, А.Г. Горшков Физическая культура: учебник- Москва: КноРус, 2018.
6. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Физическая культура: учебник Москва: КноРус, 2021. — 256 с

Для студентов

1. М.Я. Виленский, А.Г. Горшков Физическая культура: учебник- Москва: КноРус, 2018.
2. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
3. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
4. Выжгин В.А., Полишкис М.С., Футбол: Учебник для институтов физической культуры — М.: Физкультура, образование и наука, 2019. — 254 с.

Дополнительные источники

Для преподавателей

1. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО. Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.
2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
3. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
5. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2021. — 256 с.

Для студентов

1. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
2. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.
3. Чернов И.В., Ревунов Р.В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре. М.: Лань, 2019. 104 с.

Интернет-ресурсы:

№ п/п	Ссылка
1	http://lib.sportedu.ru/ Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].
2	http://www.iprbookshop.ru/52588 . – ЭБС «IPRbooks»
3	http://www.iprbookshop.ru/43905.html . – ЭБС « (волейбол, теория и практика)»
4	http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php
5	http://www.minstm.gov.ru Официальный сайт Министерства спорта РФ
6	www.2fml.com Правила игры в футбол
7	Сайт «Лёгкая атлетика в России»: http://www.rusathletics.com
8	Сайт «Всероссийская ассоциация волейбола»: http://www.volley.ru
9	Сайт «Федерация спортивной гимнастики России»: http://www.sportgymrus.ru
10	Сайт «Российский Футбольный союз»: http://rfs.ru/
11	Сайт «Российская Федерация баскетбола»: http://www.basket.ru

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование образовательных результатов ФГОС СОО (предметные результаты – ПР б/у)	Методы оценки
ПРб/у 01. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	<ul style="list-style-type: none"> - подготовка и участие в сдаче норм ГТО - выполнение и защита презентации, - подготовка сообщений - подготовка рефератов - тестирование на компьютере
ПРб/у 02. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение проекта - выполнение и защита презентации, - подготовка сообщений - устный опрос
ПРб/у 03. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение практической работы, - выполнение самостоятельной работы, - устный опрос
ПРб/у 04. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение практической работы, - выполнение самостоятельной работы, - устный опрос - подготовка рефератов
ПРб/у 05. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> - устный опрос, - тестирование, - подготовка сообщений - сдача контрольных нормативов

Приложение 1

Примерная тематика индивидуальных проектов по предмету

1. Самоконтроль физической работоспособности в условиях профессиональной деятельности.
2. Научная организация труда в выбранной профессии: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
3. Влияние утомления при физической и умственной работе. Восстановление в профессиональной деятельности.
4. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке сварщика.
5. Средства физической культуры в регулировании работоспособности профессионала.
6. Адаптация человеческого организма к физическим нагрузкам в профессиональной деятельности.
7. Двигательный режим и его значение в профессиональной деятельности специалиста.
8. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплексы утренней гимнастики в режиме дня специалиста.
9. Комплексы физических упражнений профессионально-прикладной направленности с учетом особенностей будущей специальности.
10. Физическая культура и спорт в моей профессиональной деятельности.

Приложение 2

Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО
<p>ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p> <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем</p>	<p>ЛР 04. Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.</p>	<p>МР 01. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях</p>
<p>ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы</p>	<p>ЛР 06. Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности</p>	<p>МР 07. Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей</p>
<p>ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач</p>	<p>ЛР 05. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности</p>	<p>МР 04. Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников</p>
<p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникативные технологии в профессиональной деятельности</p>	<p>ЛР 09. Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности</p>	<p>МЛ 05. Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности</p>

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	ЛР 06. Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности	МЛ 09. МР 09. Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения
ОК 7. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.	ЛР 03. Обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности	МР 07. Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
ОК 8. Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.	ЛР 07. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности	МР 09. Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения
ПК 1.5 Создавать и воспроизводить видеоролики, презентации, слайд-шоу, медиафайлы и другую итоговую продукцию из исходных аудио-, визуальных и мультимедийных компонентов средствами персонального компьютера и мультимедийного оборудования	ЛР 09. Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности	МР 09. Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения

Приложение 3

Преимственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО (профессионально-ориентированная взаимосвязь общеобразовательного предмета с профессией/специальностью)

Наименование общепрофессиональных дисциплин с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР	Наименование профессиональных модулей (МДК) с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР	Наименование предметных результатов ФГОС СОО, имеющих взаимосвязь с ОР ФГОС СПО	Наименование разделов/тем и рабочей программе по предмету
<p>ОП.06 Безопасность жизнедеятельности <u>Уметь:</u> - организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций; - предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту; - использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения; - применять первичные средства пожаротушения; - ориентироваться в перечне военноучетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной профессии; - применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной профессией; - владеть способами</p>	<p>ПМ.01. Подготовительно-сварочные работы и контроль качества сварных швов после сварки. МДК 01.01. Основы технологии сварки и сварочного оборудования. ПК 1.5 Создавать и воспроизводить видеоролики, презентации, слайд-шоу, медиафайлы и другую итоговую продукцию из исходных аудио-, визуальных и мультимедийных компонентов средствами персонального компьютера и мультимедийного оборудования. <u>Опыт практической деятельности:</u> - выполнения типовых слесарных операций, применяемых при подготовке деталей перед сваркой; - выполнения сборки элементов конструкции (изделий, узлов, деталей) под сварку на прихватках; эксплуатации оборудования для сварки; - выполнения предварительного, сопутствующего (межслойного) подогрева свариваемых кромок; - выполнения зачистки швов после сварки; - использования измерительного инструмента для контроля геометрических размеров</p>	<p>ПР б/у 01. Умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). ПР б/у 02. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. ПРб/у 03. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных</p>	<p>Раздел 1. Лёгкая атлетика. Тема 1.5 Развитие физических качеств Раздел 2. Гимнастика Тема 2.4 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК Раздел 3. Спортивные игры. Тема 3.4 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста Раздел 4. Тема 4.4 Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития Раздел 5. Тема 5.3 Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>

<p>бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы;</p> <p>- оказывать первую помощь пострадавшим;</p> <p><u>Знать:</u></p> <p>- принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России;</p> <p>- задачи и основные мероприятия гражданской обороны;</p> <p>- способы защиты населения от оружия массового поражения;</p> <p>- порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим</p>	<p>сварного шва;</p> <p>- определения причин дефектов сварочных швов и соединений;</p> <p>предупреждения и устранения различных видов дефектов в сварных швах.</p> <p><u>Уметь:</u></p> <p>- использовать ручной и механизированный инструмент зачистки сварных швов и удаления поверхностных дефектов после сварки;</p> <p>- использовать ручной и механизированный инструмент для подготовки элементов конструкции (изделий, узлов, деталей) под сварку;</p> <p><u>Знать:</u></p> <p>- основы теории сварочных процессов (понятия: сварочный термический цикл, сварочные деформации и напряжения).</p>	<p>показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p>ПРб/у 04. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p>	
--	--	--	--